

Løs ikke bekymringer ved sengetid

Skriv eventuelle problemerne ned før sengetid, angiv mulige måder at håndtere dem på og læg problemerne til side.

Hav evt. blok og blyant ved sengen, så du kan skrive de tanker eller bekymringer ned, der holder dig vågen, efter du er gået i seng.

Frygt ikke søvnløshed

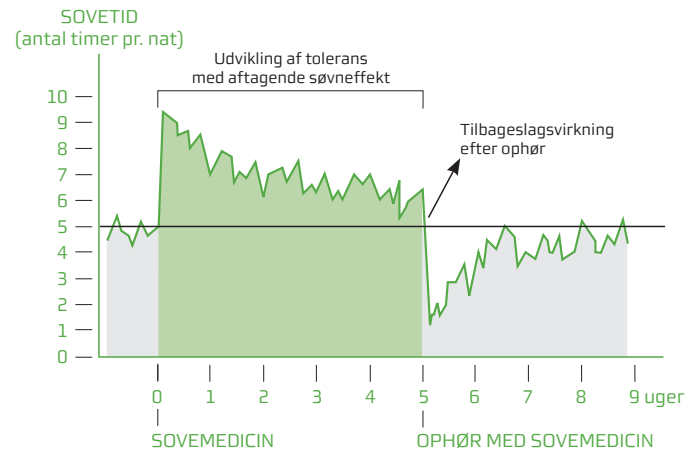
Undgå at bekymre dig for meget om din søvn. Vi er ret robuste over for søvnmangel og bekymringer kan i sig selv være med til at holde dig vågen.

Mange bliver overrasket over, hvor længe de faktisk sover. Du kan evt. lave en søvndagbog, hvor du noterer din sengetid og hvornår du faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede op om morgenen og hvornår du stod op. Læg mærke til, hvad der fremmer en god nats søvn for dig og hvad der virker negativt. Gør søvnen til en nydelse, noget du ser frem til og glæder dig til.

Sovemedicin

Undgå at bruge sovemedicin. Det kan give afhængighed og effekten på søvn bliver mindre ved langvarig brug.

Efter lang tids brug risikerer du også, at det bliver endnu sværere at sove, når behandlingen stopper igen. Du sover måske endnu mindre end før. Dette kan undgås ved at stoppe med medicinen gradvist.



(Gerlach, Jes og Vestergaard, Per. Psykofarmaka - Behandling af lidelser med nervemedicin, Psykiatrifondens Forlag, 1. udgave, 3. oplag 2002)

Sovemedicin kan også påvirke din hukommelse, koncentration, reaktionsevne og øger risikoen for demens.

Patientinformation

Sov godt 2023



Normal søvn

Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgnet. Dit søvnbehov falder med alderen.

Det er helt normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder, fx ved stress eller bekymringer.

Tal med din læge, hvis du har vedvarende fysiske eller psykiske problemer, der holder dig vågen.

Undgå også alkohol inden sengetid

Opkvikkende drikke som kaffe, te, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn.

Undgå også alkohol inden sengetid.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde.

Visse fødevarer fx mælk, bananer og mandler kan være med til at øge søvnlængden.

Undgå nikotinpræparater

Undgå nikotinpræparater og passiv rygning. Det kan give kortere søvn og andre søvnforstyrrelser.

Vær fysisk aktiv

Dyrk regelmæssig motion og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Træning lige før sengetid kan dog gøre det svært at falde i søvn.

Skab faste rammer for din søvn

Gå i seng og stå op til faste tider hver dag – også selvom du er faldet sent i søvn. En fast døgnrytme kan give en bedre søvn.

Sov ikke om dagen, selvom du er søvngig.

Undgå at arbejde, bruge mobil, mv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn.

Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt, fx at læse en bog (papirudgave) og gå i seng igen, når du bliver søvngig.

Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt

Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen uden for soveværelset, eller slå lyd og vibration fra.

Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude. Overvej mørklægningsgardiner.

Luft ud. Optimal temperatur i soveværelset er for de fleste 18-21 grader.

Slap af inden sengetid og undgå lys fra skærme

Træk vejret dybt og roligt og lyt evt. til beroligende musik før du lægger dig til at sove eller hvis du vågner om natten. Det kan give ro på krop og tanker og hjælpe til lettere at falde i søvn.

Tag gerne et varmt bad.

Undgå at falde i søvn ved fjernsynet om aftenen.

Undgå lys fra skærme (computer, tablet, mobiltelefon, tv) før sengetid. Indstil evt. mobiltelefonen til nattilstand. Lyset, specielt blå lys, kan påvirke døgnrytmen.